

प्रकाशन काल : दिसम्बर 1991

शहीद अस्पताल की स्वास्थ्य पत्रिका "स्वास्थ्य संगवारी"
का एक अंक पर आधारित ।

आभार :

- * जहां डॉक्टर न हो, ग्राम स्वास्थ्य रक्षा पुस्तक - डेविड वर्नर
- * WHERE THERE IS NO DENTIST - MURRAY DICKSON
- * YOUR CHILDREN'S TEETH,
WHEELER HEALTH INFORMATION SERIES
- * दांत तथा मसूड़े दांतों की सामान्य देखभाल, CHAI

कोई भी व्यक्ति या संस्था लोगों में स्वास्थ्य शिक्षा फैलाने के लक्ष्य से
इस पुस्तक के किसी भी भाग को किसी भी तरीके से इस्तेमाल कर
सकता है ।

सहायता राशि : 2 रुपये

वार्षिक चन्दा : 18 रुपये (6 अंक व डाक खर्च)

प्रकाशक : शहीद अस्पताल, दल्ली-राजहरा
दुर्ग (मध्यप्रदेश) 491228

मुद्रक : विजय प्रिंटिंग प्रेस, बालोद

परिचय

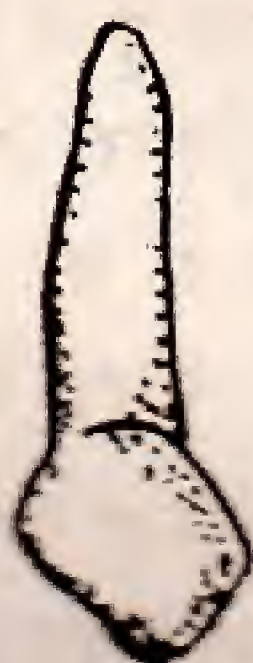
एक दुसरे के मुंह के अन्दर देखें, दांत दिखाई देंगे। कुछ दांत ऊपर जबड़ा में, कुछ दांत नीचे। हमारे लिए दांत बहुत ही जरूरी है।

दांत दो किस्म के होते हैं। सामने के धारदार दांतों से हम भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटते हैं और पीछे के मोटे दांतों से छोटे टुकड़ों को चबाते हैं।



इनसईसर

काटने का दांत



कैनाइन



चबाने का दांत

इसके अलावा सुस्वास्थ्य के लिए, सुन्दर दिखाई देने के लिए, अच्छी आवाज के लिये व श्वास वायु को बदबू रहित रखने के लिए भी स्वस्थ दांत जरूरी है।

किस उम्र में कितने दांत ?

दूध के दांत — अक्सर पैदा होने के समय बच्चा का दांत नहीं रहता।

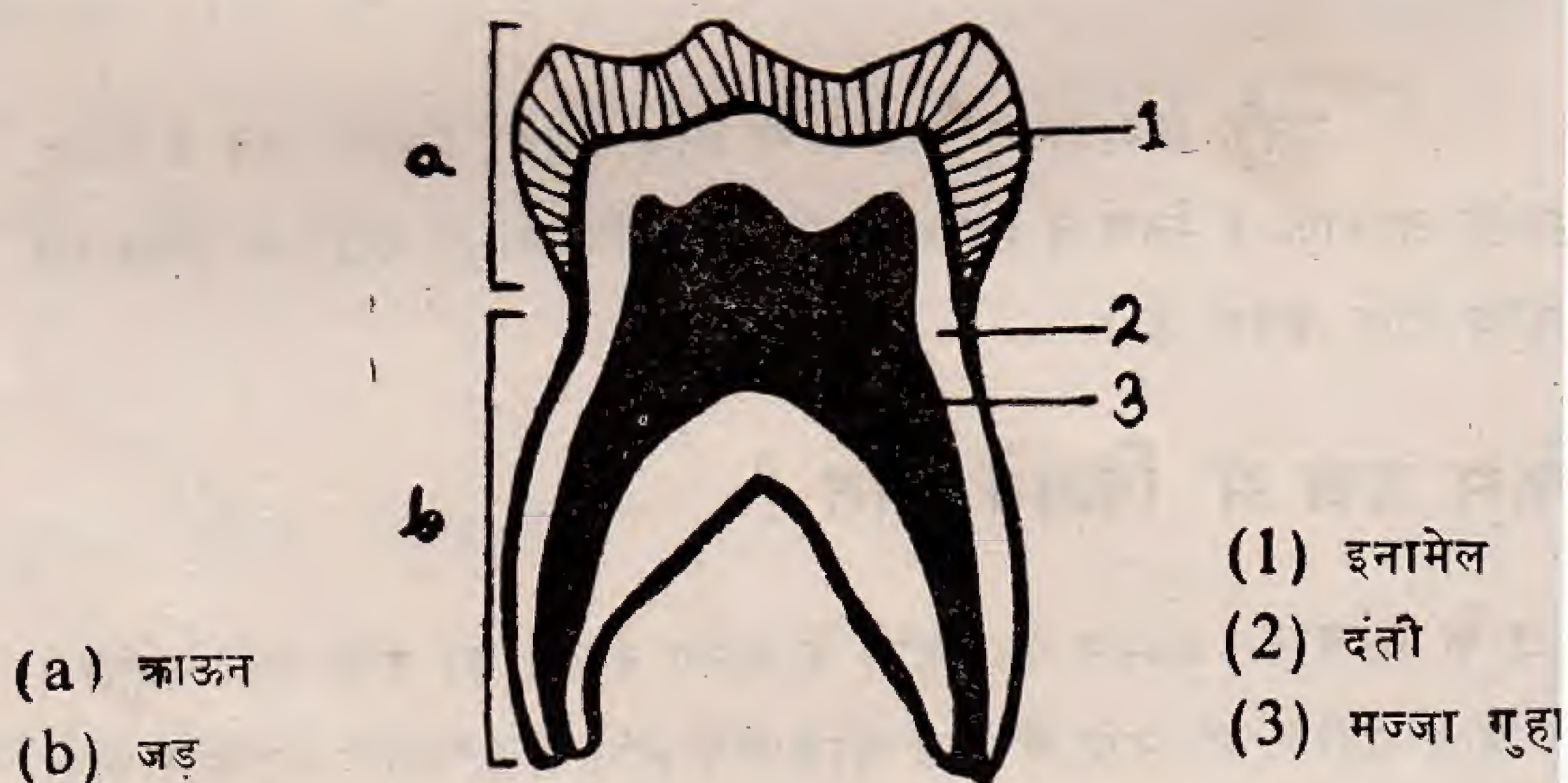
छः सात महीने की उम्र में दांत आने शुरू होते हैं। सबसे पहले नीचला जबड़ा के सामने के दांत आते हैं। ढाई साल तक उसको बीस दांत आ जाते हैं, ऊपर में दस नीचे में दस।

छः वर्ष की उम्र में दूध के दांत झड़ने लगते हैं और उनकी जगह पर स्थायी दांत आने लगते हैं। बारह वर्ष तक सभी सारे दूध के दांत झड़ जाते हैं।

स्थायी दांत — छः से बारह साल की उम्र तक बीस स्थायी दांत बीस दूध के दांतों को हटाकर उनकी जगह ले लेते हैं। इनके अलावा सोलह साल तक आठ और दांत भी आते हैं। आखिरी सोलह से बाईस साल के बीच चार अकल दांत आते हैं, यानि एक पूर्ण उम्र के व्यक्ति को बत्तीस दांत होनी चाहिए — सोलह ऊपर, सोलह नीचे।

दांत का गठन

दांत के मुख्यतः दो भाग होते हैं — बाहर दिखने वाला भाग क्राउन एवं दूसरा भाग जड़ कहलाता है। दांत की जड़ पेड़ की जड़ जैसी होती है, वह दांत को जबड़ा में जकड़कर रखती है। दांत की जड़ें ऊपरी भाग से बड़ी होती हैं और मसूड़े के भीतर धंसी होती है। जबड़े की हड्डी के सुराख में कई मांश पेशियां दांत की जड़ों को पकड़े रहती हैं इसलिए सख्त कठोर भोजन चबाने पर भी दांत अपनी जगह से नहीं हिलते। क्राउन व जड़ के बीच की जगह को दांत की गरदन कहा जाता है।



दांत का बाहर दिखने वाला भाग (क्राउन) पर इनामेल की पर्त होती है। इनामेल शरीर का सबसे कठोर भाग है। इनामेल के नीचे की पर्त दंती (Dentine) कहलाती है। दंती हड्डी की तरह होता है इसके बाद बीच की जगह मज्जा गुहा कहलाती है, जिसमें रक्त नलिकाएं व नसें होती हैं।

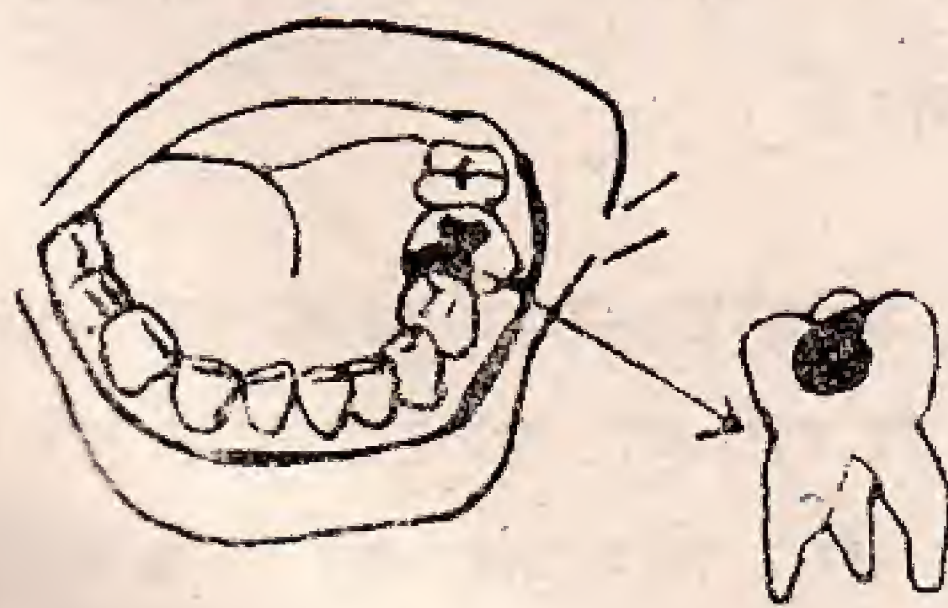
क्या दांत दर्द कीड़ा के कारण होती है ?

कई लोगों को गलतफहमी है कि कीड़ा लगने से दांत दर्द होती है। बाजार में आप देखे भी होंगे कि दवा बेचने वाला दांत से कीड़ा निकाल रहा है।

असल में कीड़ा के कारण दांत दर्द नहीं होती। दवा वाला आपको बुद्धू बनाता है। मक्खी के बच्चे या लौकी के बीज के टुकड़ों को वह दवा के साथ मिला देता है। देखकर आप सोचते हैं कि कीड़ा के कारण दर्द हो रही थी, कीड़ा निकल गये तो दर्द भी कम हो जायेगी।

दांत दर्द के सही कारण और सही इलाज

दांतों की सड़न — भोजन के बाद दांत की ऊपरी सतह या बीच की संघों में भोजन के कुछ टुकड़े फंसे रह सकते हैं। इस भोजन को कीटाणु खाते हैं और तेजाब पैदा करते हैं। तेजाब से दांत के इनामेल गल सकता है, दांत में छेद हो सकता है।



दांत सड़ने पर ठंडी या गर्म चीज पीने और खट्टी या मीठी वस्तु खाने से दर्द महसूस होता है। बाद में दर्द हमेशा और अधिक बढ़ने लगती है। यह रोग दांत की जड़ तक पहुंच सकता है जहां की नर्म मांस पेशियों में पीव भर सकता है।

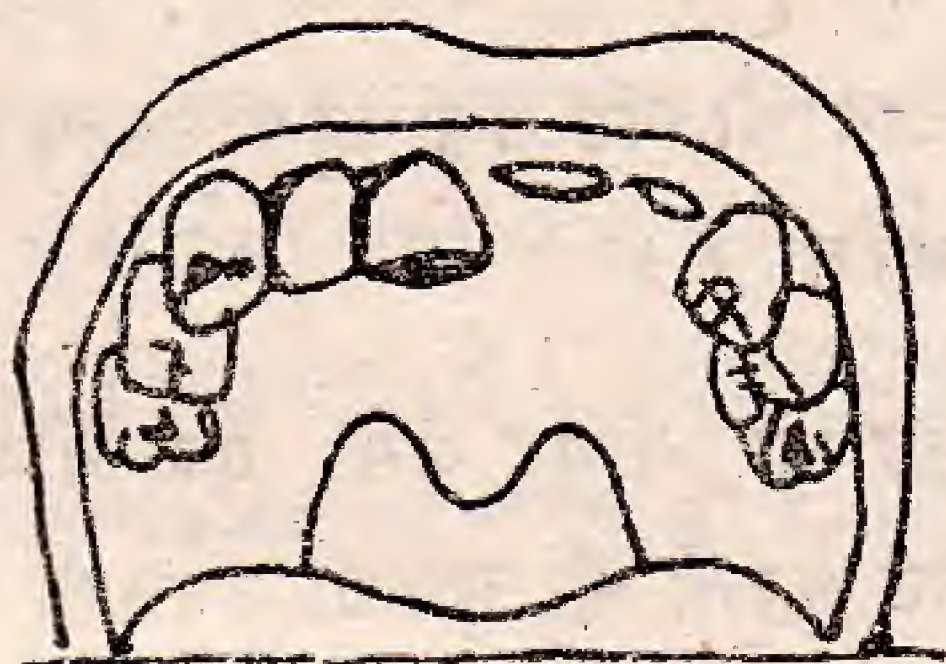
दांत के छेद को सीमेंट जैसी एक चीज से बंद किया जा सकता है। जहां सीमेंट लगाने की सुविधा उपलब्ध नहीं है या छेद अगर बहुत ही बड़ा हो तो दांत को उखाड़ना पड़ता है।

दांत की जड़ में फोड़ा — सड़ा हुआ दांत के छेद से कीटाणु घुसने पर कभी-कभी जड़ में फोड़ा बनता है। जड़ में फोड़ा बनने पर दांत पर हल्की सी भी चोट लगने पर दर्द होती है। दांत के पास मसूड़े में सूजन आ सकती है। प्रभावित दांत द्वारा चबाने पर दर्द होती है। प्रभावित दांत की ओर का पूरा चेहरा सूज सकता है।



जड़ में हुए फोड़े वाले दांत को उखाड़ लेना चाहिये। लेकिन जब चेहरा में सूजन होती है तब पहले कीटाणु नाशक दवा लेनी पड़ती है। सूजन कम होने के बाद ही दांत को उखाड़ा जा सकता है। सूजे हालत में दांत उखाड़ने पर कीटाणु और फैल जायेंगे, सूजन बढ़ जायेगी, स्थिति गंभीर हो जायेगी।

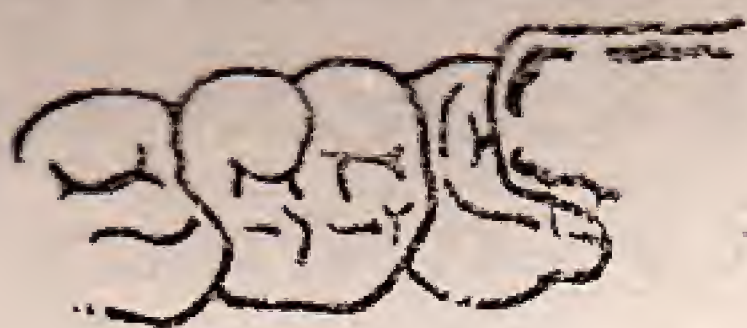
दांत का चोट— दांत में चोट लगने के कारण अगर दांत टूट गया और खाने पीने से दर्द हो रही हो, तो टूटा दांत को निकलवा लीजिये। बच्चों के दूध के दांत अगर गिर गये तो फिक्र नहीं, स्थायी दांत तो आयेंगे ही। स्थायी दांत पूरा निकल जाने पर भी कभी-कभी दांत के डाक्टर उसे फिर से लगा सकते हैं।



हिलने वाला दांत - हिलने के कारण ज्यादा तकलीफ होने पर दांत को उखाड़ देना ही ठीक होगा ।



जब नया दांत आता है - नया दांत जब मसूड़ा को काटकर आता है तो कभी-कभी मसूड़ा में घाव बनता है । अक्सर ऐसा अकल दांत आने के समय होता है । कीटाणुनाशक दवा लेनी है । घाव सूखने पर कभी-कभी दांत को उखाड़ना पड़ सकता है ।



पायोरिया (मसूड़ों का घाव) - लाल और जलन वाले, पीड़ादायक मसूड़े जिनमें से बड़ी आसानी से खून निकलने लगता है - यह इन कारणों से होता है :-

1. दांतों और मसूड़ों की सफाई अच्छी तरह और हमेशा न करना ।
2. कुपोषण ।

इस बीमारी से बचने के लिए :

- ❖ हर भोजन के बाद मुंह साफ करें । दांतों के बीच फंसे हुए टुकड़े भी निकाल दें । इसके साथ ही दांत और मसूड़े के पास जमी पीली तह भी खुरच दें । तमक मिले पानी से कुल्ला करें ।
- ❖ विटामिन युक्त आहार खाएं । मिठाई व ऐसी चीजों को न लें, जो दांतों पर ज्यादा चिपक जाती हों ।

इलाज के लिए कभी - कभी विटामिन की गोली व कीटाणुनाशक दवा लेनी पड़ सकती है ।

दांतों की देखभाल

दांतों के लिए हानिकारक भोजन

जिस भोजन में शक्कर अधिक होती है, जैसे—मिठाई, बिस्कुट आइसक्रीम, चाकलेट तथा पानीय जैसे शरबत आदि दांतों के लिए हानिकारक होते हैं। बच्चों को अधिक उम्र तक बाटल से दूध नहीं पिलाना चाहिए। इससे विशेषकर सोते समय दांतों पर मीठे की पर्त चढ़ने लगती है, जिससे दांत जल्दी झड़ जाते हैं।

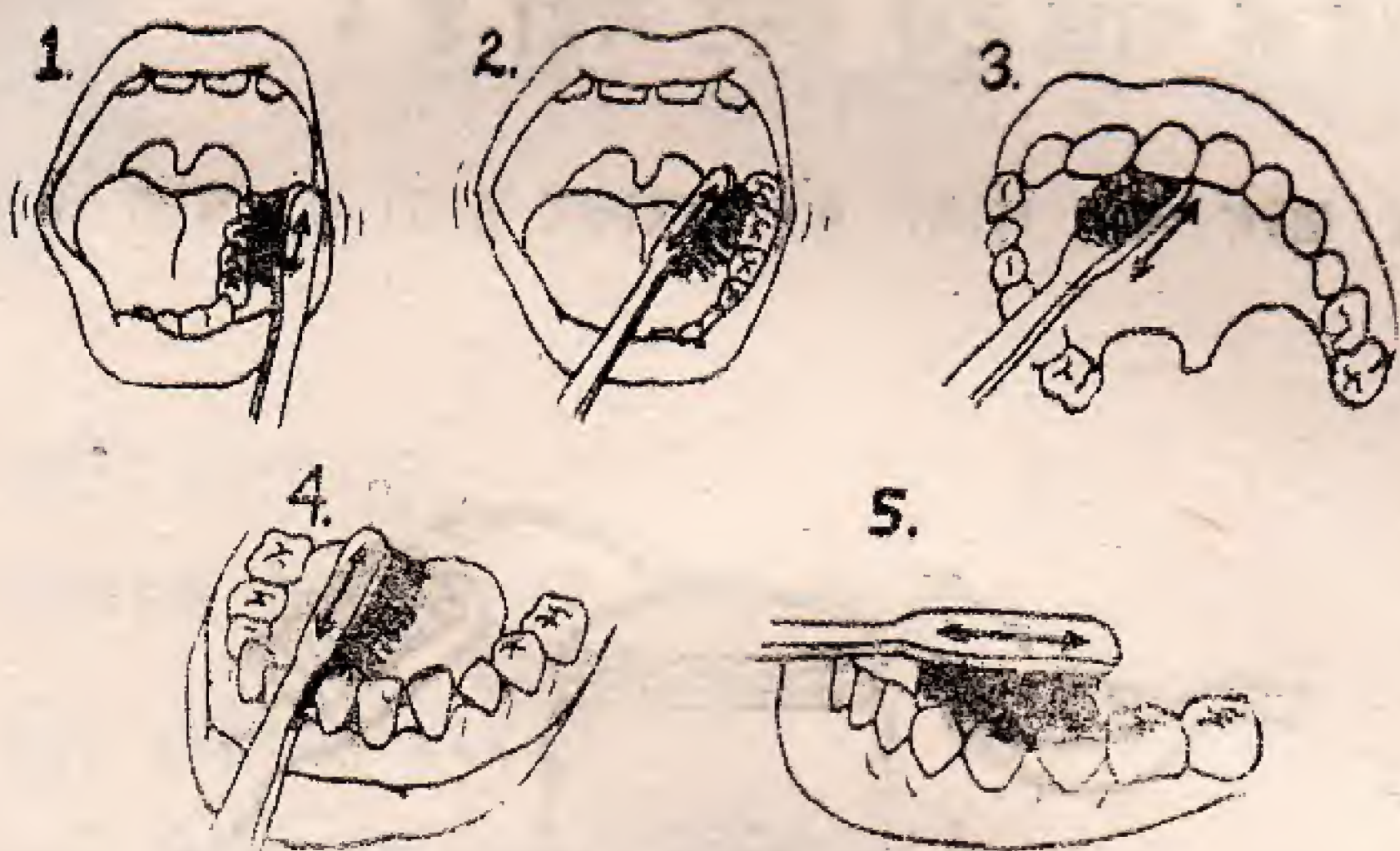
दांतों के लिए लाभदायक भोजन

नर्म व रेशेदार भोजन जिसे ज्यादा चबाया जाय, जैसे—आम, नारियल, ज्यादा न पकाया हुआ मांस दांतों के लिए लाभदायक होते हैं। मसूड़े को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन युक्त आहार लें, जैसे कि अण्डे, मांस, फली, गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां और नीबू, संतरा, टमाटर जैसे फल।

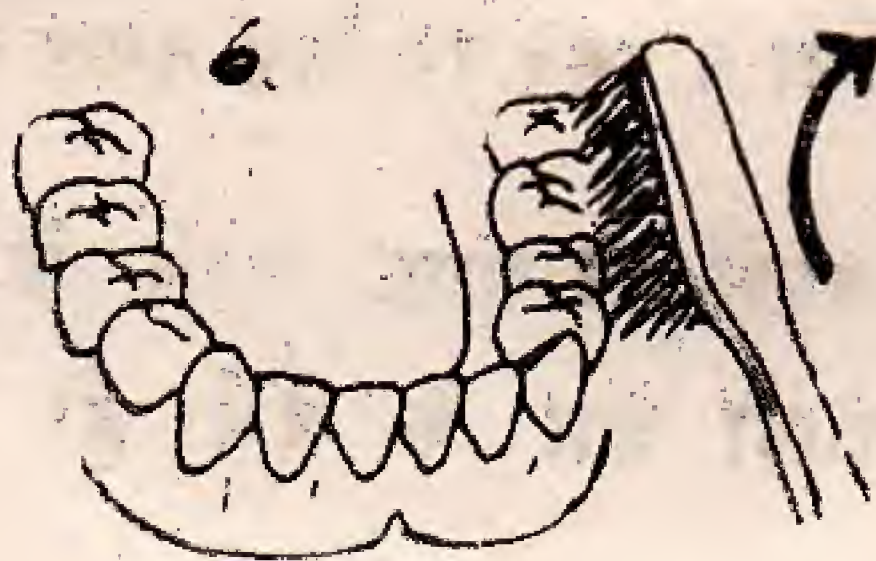


दांत साफ करने की विधि

दांत को ब्रश न केवल सुबह करें, बल्कि हर भोजन के बाद भी करें।



सभी दांतों को आगे, पीछे, ऊपर, नीचे हर तरफ से ब्रश करें । आखिरी में ब्रश के रेशे को दांतों के बीच घुंसा कर फंसा हुआ खाना के टुकड़े को निकाल दें ।



यदि आपके पास ब्रश नहीं है :

इस तरह नीम पेड़ की शाखा का प्रयोग करें :-

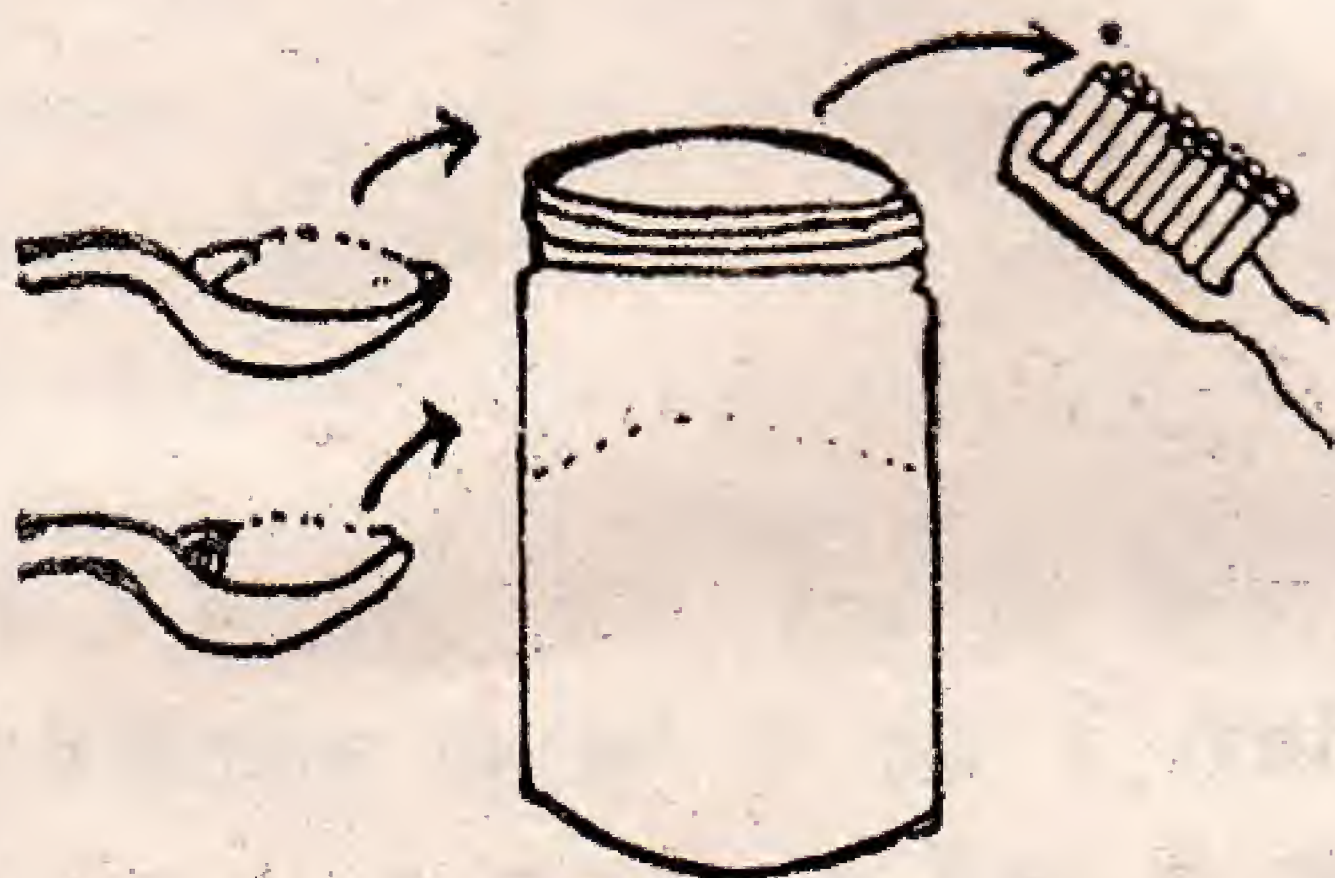
1. दांतों के बीच के हिस्सों को साफ करने के लिए एक सिरा पतला कर लें ।



2. दूसरा सिरा को चबा लें और उसके रेशे को ब्रश की तरह प्रयोग करें ।

यदि आप के पास टूथ पेस्ट नहीं है :

नमक और खाने की सोडा को बराबर मात्रा में मिला लें ।



ब्रश को पहले गीला करें, फिर उस पर यह चूर्ण लगाकर उसे दांतों पर फेरें । सोडा न रहने पर सिर्फ नमक का इस्तेमाल करें ।

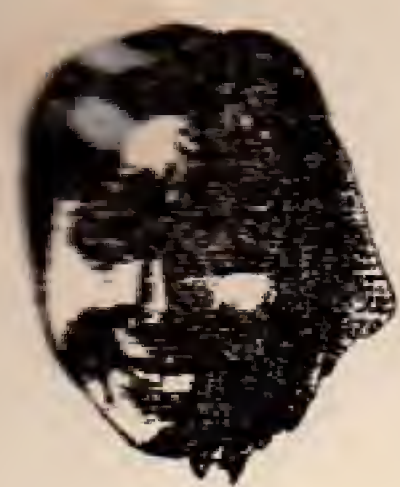
खयाल रखें :- दांतों को साफ करने के लिए टूथ पेस्ट आवश्यक नहीं है । गीला ब्रश के रेशे ही दांतों को साफ करते हैं ।

कुछ गलत फहमी के जवाब :

1. एक आम धारणा यह है कि, दूध के दांत आने पर बच्चे को टट्टी होती है ।

असल में जब पहली बार दांत आते हैं तो मसूड़े सूज जाते हैं । बच्चा चिड़ चिड़ा हो जाता है, हर चीज को काटने दौड़ता है, मुँह में उमलियां डालता है । इससे कभी कभी हल्का पेंखाना हो सकता है । दांत आने के साथ टट्टी होने का सीधा संबंध नहीं है ।

2. लोग सोचते हैं कि दांत उखाड़ने पर आंख कमजोर हो जाती है । यह सोच मूलतः व निराधार है ।



शहीद अस्पताल के प्रकाशन

- * शहीद अस्पताल
स्वास्थ्य के रास्ते पर नया कदम १ रुपया
- * टट्टी उल्टी के बारे में
सही जानकारी प्राप्त कीजिए ५० पैसे
- * टट्टी उल्टी के बारे में
सही जानकारी १ रुपया
- * गर्भवती महिलाओं के लिए
कुछ जानकारीयां १ रुपया

लोक स्वास्थ्य शिक्षा माला

१. रक्तदान के बारे में सही जानकारी २ रुपये
२. बुखार के बारे में सही जानकारी २ रुपये
३. खांसी के बारे में सही जानकारी २ रुपये
४. मद्यपान के बारे में सही जानकारी २ रुपये
५. टीकाकरण के बारे में सही जानकारी २ रुपये
६. टी बी. के बारे में सही जानकारी २ रुपये
७. पेटिक अल्सर के बारे में सही जानकारी २ रुपये
८. सूई के बारे में सही जानकारी २ रुपये
९. दांत दर्द के बारे में सही जानकारी २ रुपये



शंकर गुहा नियोगी

जन्म : १४-२-१९४३

शहादत : २५-९-१९९१

लाल हरा हाथ में लिए हुए साथी
आगे बढ़ते जायेंगे ।

तुम नहीं रहे, इसका गम है पर
फिर भी बढ़ते जायेंगे ।

तुम्हारी याद में, तुम्हारी राह पर
आगे बढ़ते जायेंगे ।

शहीद अस्पताल परिवार